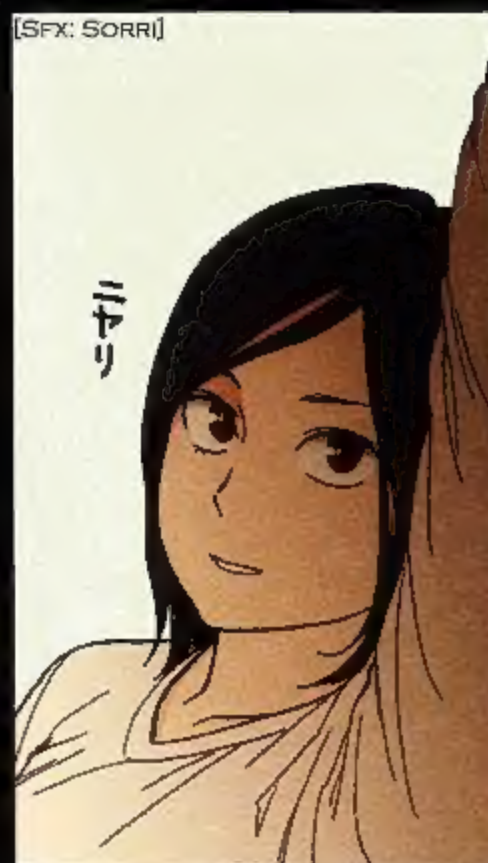
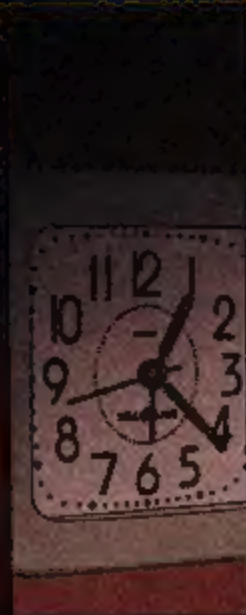
BIG SPIRITS COMICS SPECIAL
ストレッチ
2
アキリ

BIG SPIRITS COMICS SPECIAL
Stretch
ストレッチ
11.5
アキリ
akili

ESTÁ TUDO BEM, NÃO SE PREOCUPE COM ISSO.
QUERO DIZER, EU ESTAVA BÊBADA TAMBÉM.
CLARO.
VAMOS FAZER ISSO DE NOVO.
CERTO, ATÉ MAIS!
ガサ
ガサ
......
[SFX: SORRI]
ニヤリ

Ahhh, Senpai! Está comendo isso de novo!
Já te disse que isso não é bom para você!!
HORA DE COMER ♥

......
ごろん
AHH!
CAAARA!
[SFX: ROLA]
TÃO ENTE-DIANTE ...

ring ring ring ring ring
ring ring ring ring ring
14:14
Ran
AH, FINALMENTE ATENDEU O TELEFONE.
...OI.
VOCÊ AINDA ESTAVA NA CAMA!?
JÁ PASSOU DO MEIO DIA, SABIA?
SIM, SIM. E AÍ?
DECIDI VOLTAR MAIS CEDO QUE O PLANEJADO, ENTÃO DEVO ESTAR AI LÁ PARAS AS 8 DA NOITE DE HOJE.
...E O JANTAR?
PODEMOS JANTAR QUANDO EU VOLTAR?
...CLARO. SE CUIDA.
....

AH NÃO!
MAIS QUE SACO ...

CRÉDITOS FINAIS

TRADUÇÃO:
DAEBREAK

REVISÃO DE TRADUÇÃO:
EDWIN SCOTT

EDIÇÃO (LIMPEZA):
ANA

EDIÇÃO (DIAGRAMAÇÃO):
NANOFATE

REVISÃO GERAL:
EDWIN SCOTT

CENAS DO PRÓXIMO CAPÍTULO

COMUNICADO

O Gokigenyou não se responsabiliza por download de seus projetos em outros blogs/sites que não sejam nossos parceiros.
Só permitimos a divulgação de nossos projetos se forem cumpridas as seguintes normas, são elas:

1) Manter o formato original do arquivo, não fazendo qualquer reencode.
2) Direcionar o link de download para a página principal do Gokigenyou
3) E adicionar ao site/blog um banner do nosso site.

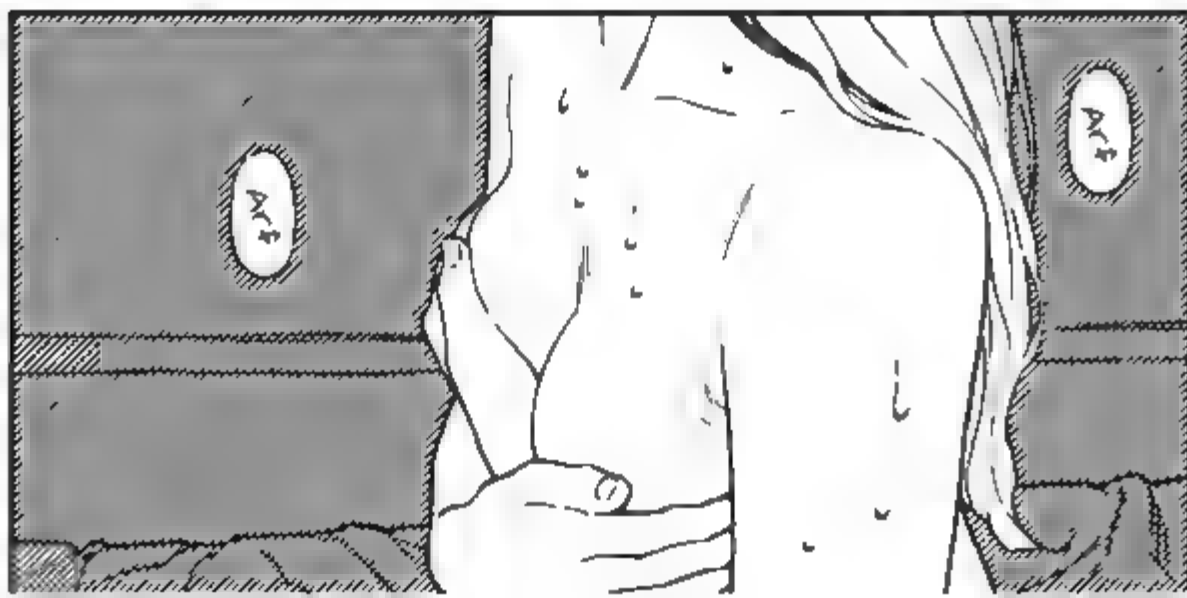
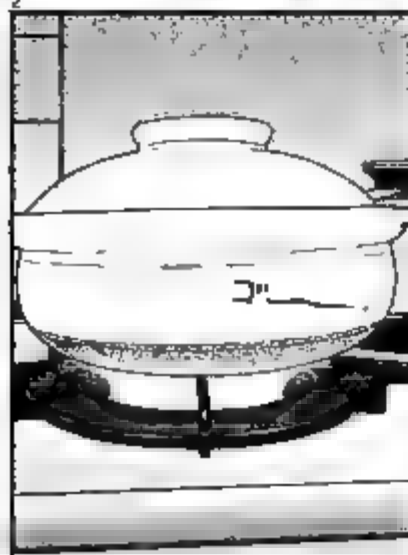
Sites/Blogs parceiros que descumprirem as regras serão descredenciados.

Para mais informações entrem em contato conosco através da parte de contatos do nosso site.
O Gokigenyou agradece a atenção e deseja a todos uma boa leitura.

ストレッチ
12
akili
アキリ

TÔ DE VOLTA

ESTÁ VIVA?

OBRI-GADA...
TUDO BEM, SÉRIO
....
A PELE DELA PARECE A DE UM BEBÊ...
ACHOO!!
AH
DES-CULPE, DES-CULPE

1 Alongamento do músculo grande dorsal e do músculo glúteo máximo

I. Empurre o peito contra as costas de sua parceira e segure as coxas dela.
II. Vá subindo aos poucos, enquanto aplica pressão.

DEVERÍAMOS MESMO FAZER ISSO? VOCÊ ESTÁ COM FEBRE, SABIA?

Empurra...

MAS MEU CORPO ESTÁ TODO DOLORIDO...

BOM, AFINAL DE CONTAS VOCÊ ESTÁ DE CAMA HÁ DIAS.

SENPAI, MINHAS COSTAS ESTÃO RÍGIDAS E DOEM!

Ar!

PRÓXIMO EXERCÍCIO POR FAVOR

HEIN?

TÁ.

Cof Cof

2 Alongamento do músculo grande dorsal e dos tendões

I. Segure os joelhos de sua parceira.
II. Pressione-os em direção aos ombros dela.

3 ALONGAMENTO DOS TENDÕES E DO MÚSCULO ILIOPSOAS

I. Estique uma das pernas de sua parceira e segure-a.
II. Dobre o joelho da outra perna e vá puxando-a devagar em direção ao ombro de sua parceira.

III. Você também pode usar o corpo para empurrá-lo (o músculo iliopsoas da perna estendida alongará melhor deste jeito).

4 ABDOMINAL OBLÍQUO
MÚSCULO GLÚTEO MÁXIMO
MÚSCULO GRANDE DORSAL

I. Segura um dos ombros de sua parceira para baixo.
II. Segura o joelho do mesmo lado e empurre-o para o lado contrário.

5 ABDOMINAL OBLÍQUO
MÚSCULO GLÚTEO MÉDIO
MÚSCULO GRANDE DORSAL

I. Segure os dois tornozelos de sua parceira e vire-os para a esquerda e para a direita.

CLARO!

DEZ VEZES PARA CADA LADO POR FAVOR

?

5

BEEP BEEP BEEP

BEEP BEEP BEEP

CERTO DIGA "AH"
ESTA GOSTOSO?
ESTA MUITO BOM.
E EU POSSO ME ALIMENTAR SOZINHA.
HEHE...
......
ハァ
ハァ
HMM, SENPAI, VOCÊ ESTÁ ESTRANHA...
NHA, É QUE QUANDO VOCÊ ESTÁ FRACA ASSIM...
VOCÊ FICA TÃO BONITINHA, RAN.
!?

CERTO VENHA COMER MAIS UM POUQUINHO ♡
NÃO, EU...
EU DISSE QUE CONSIGO COMER SOZINHA!
...SEN-PAI?
QUASE QUERO QUE VOCÊ FIQUE ASSIM PARA SEMPRE!
......
VAMOS, DIGA "AH"! ♡
AI.
VOCÊ TÁ ME ASSUS-TANDO!

......
Sorriso sarcástico
VOCÊ FICA LINDA QUANDO TÁ FRACA ASSIM, SENPAI. ♡

CRÉDITOS FINAIS
TRADUÇÃO:
YUKI
REVISÃO DE TRADUÇÃO:
GOKI-CHAN
EDIÇÃO
(LIMPEZA/DIAGRAMAÇÃO):
GOKI-CHAN
REVISÃO GERAL:
EDWIN

O Gokigenyou não se responsabiliza por download de seus projetos em outros blogs/sites que não sejam nossos parceiros.
Só permitimos a divulgação de nossos projetos se forem cumpridas as seguintes normas, são elas:

1) Manter o formato original do arquivo, não fazendo qualquer reencode.
2) Direcionar o link de download para a página principal do Gokigenyou
3) E adicionar ao site/blog um banner do nosso site.

Sites/Blogs parceiros que descumprirem as regras serão descredenciados.

Para mais informações entrem em contato conosco através da parte de contatos do nosso site.
O Gokigenyou agradece a atenção e deseja a todos uma boa leitura.

ストレッチ
13
akili
アキリ

UM DIA ANTES DE A RAN FICAR RESFRIADA

13

CHE-
GUEEEI.

NÃO
CHEGOU
MAIS
CEDO?

VOCÊ DISSE QUE VOLTARIA ÀS 8 DA NOITE
TREME TREME
......
POR QUE MENTIRIA A RESPEITO?
NÃO, SÓ QUERIA FAZER UMA SURPRESA PRA VOCÊ
...SÓ ISSO.
Sorrisinho
TIRE ESSE SORRISO DA CARA!!
SENPAI, A PANELA ESTÁ FERVENDO!
AH!
CHACOALHA CHACOALHA

O JANTAR VAI FICAR PRONTO DAQUI A POUCO.
CEEERTO

ALONGAMENTOS PARA QUANDO VOCÊ FICAR EM PÉ O DIA TODO

❹ ALONGAMENTO DOS TENDÕES – 15 SEGUNDOS

Deite-se de costas, levante uma das pernas e puxe-a em direção ao seu peito usando uma toalha.

☆ *Este exercício será menos eficaz se você dobrar a perna enquanto estiver alongando.*

☆ *Mas não tente levantar a perna além do confortável para você.*

❺ ALONGAMENTO DO MÚSCULO ADUTOR 15 SEGUNDOS

Sente-se com as solas dos pés pressionadas uma contra a outra e curve-se para a frente.

☆ *Tente manter a coluna reta.*

❻ ALONGAMENTO DO MÚSCULO DA PANTURRILHA 15 SEGUNDOS

Agache-se com uma das pernas para a frente e a outra perna para trás, então incline-se para a frente, apoiando seu peso no pé que está à frente.

...EN-
TÃO
COMO FOI COM A SUA MÃE?
ELA ESTA SE SENTINDO MUUUITO MELHOR
QUE ÓTIMA NOTÍ-
CIA.
SIM.
GOLE
6
AH, EU PREFIRO VINHO, AFINAL.
......
SEN-
PAAAI.
O QUE FOI? VOCÊ NÃO FICA BÊBADA TÃO RAPIDO ASSIM.
FUI VER O MAR

E COMO FOI?
......
......
......

ZZZ.......

POR QUE VOCÊ...

CRéDITOS FINAIS
TRADUÇÃO:
YUKI
REVISÃO DE TRADUÇÃO:
GOKI-CHAN
EDIÇÃO
(LIMPEZA/DIAGRAMAÇÃO):
GOKI-CHAN
REVISÃO GERAL:
EDWIN
UHH

O Gokigenyou não se responsabiliza por download de seus projetos em outros blogs/sites que não sejam nossos parceiros.
Só permitimos a divulgação de nossos projetos se forem cumpridas as seguintes normas, são elas:

1) Manter o formato original do arquivo, não fazendo qualquer reencode.
2) Direcionar o link de download para a página principal do Gokigenyou
3) E adicionar ao site/blog um banner do nosso site.

Sites/Blogs parceiros que descumprirem as regras serão descredenciados.

Para mais informações entrem em contato conosco através da parte de contatos do nosso site.
O Gokigenyou agradece a atenção e deseja a todos uma boa leitura.

ストレッチ
14
akili
アキリ

POW
EEEBA! GANHEI!
pula pula
パラ パラ
?
ぐにゃ
ぐにゃ
ぐにゃぐにゃ
コロッ

Mal posso esperar!

AGORA ESTÁ DESTE TAMANHO JÁ!
UAU, QUERO VER
EU TAMBÉM!
PODEMOS TE VISITAR HOJE E DAR UMA OLHADA?
CLARO!

VOU REGA-LA ANTES DELAS CHEGAREM!
たっ
たっ
たっ
たっ
たっ
たっ
たっ

ずるっ
DESLIZA
ず…
DESLIZA
ずっ
ばしゃ
Mastiga
Mastiga
Mastiga
むしゃ むしゃ
AH
AH
バキッ
パキッ パキン
ゴリッ

Ah!
PARE!
PARE...
SOLTE!
Puxa ぶちっ
UGH!
Silêncio
O QUE HOUVE, KEIKO?
ぽろ
ぽろ

AH...
MA-MÃE...
FIQUE LONGE DE MIM
AH M...
OLHE PARA VOCÊ SE SUJOU TODA.
AH.
VOCÊ É UMA CRIANÇA ESTÚPIDA, CHORAMINGANDO POR COISAS TÃO BESTAS.
QUE VERGONHA.
OLHA, SEUS AMIGOS ESTÃO VENDO
D-
DESCULPA, GENTE.

NÃO POSSO MOSTRAR MAIS PARA VOCÊS.
MAS PROMETO QUE...
FAREI UMA OUTRA VEZ!
TUDO BEM KEIKO NÃO SE PREOCUPE.
SIM!
VOU FICAR ESPERANDO!
AH
NÃO TE VI POR AI ÚLTIMAMENTE O QUE TEM FEITO?

POR QUE...
ARF
ARF
ARF
...VOCÊ NÃO EN-TENDE UMA COISA TÃO SIM-PLES, HEIN?
ADEUS.

CRÉDITOS FINAIS
TRADUÇÃO:
YUKI
REVISÃO DE TRADUÇÃO:
GOKI-CHAN
EDIÇÃO
(LIMPEZA/DIAGRAMAÇÃO):
GOKI-CHAN
REVISÃO GERAL:
EDWIN

O Gokigenyou não se responsabiliza por download de seus projetos em outros blogs/sites que não sejam nossos parceiros.
Só permitimos a divulgação de nossos projetos se forem cumpridas as seguintes normas, são elas:

1) Manter o formato original do arquivo, não fazendo qualquer reencode.
2) Direcionar o link de download para a página principal do Gokigenyou
3) E adicionar ao site/blog um banner do nosso site.

Sites/Blogs parceiros que descumprirem as regras serão descredenciados.

Para mais informações entrem em contato conosco através da parte de contatos do nosso site.
O Gokigenyou agradece a atenção e deseja a todos uma boa leitura.

15
akili
アキリ

E VOCÊ VAI MESMO FAZER O QUE EU MANDAR?

NÃO VALE VOLTAR ATRAS SE PERDER VIU!

ISSO TAMBÉM SERVE PARA VOCÊ, SENPAI.
POR FAVOR MANTENHA A SUA PALAVRA E VISTA ♡

PRON-TAS..
pega

SEN-PAAAI.
HM M?
POSSO PEGAR UM PI-JAMA EMPRES-TADO?
Os meus estão sujos.
DE NOVO?!
POR QUE VOCÊ SÓ NÃO PÕE AS ROUPAS SUJAS NO CESTO QUANDO TIRA-LAS?
DEIXE-ME DAR UMA OLHADA NO SEU ARMARIO
EI, NÃO DISSE QUE PODIA.
ESPERE!
HE-
A.

AI...

AHH, VOCÊ É TÃO CHATA ÀS VEZES.

Sorrindo

• • • • • •

WAHA HAHA HAHA HAHA

HA! HIHI ...

AHHHH HAHAHA HAHAHA HAHAHA

707

KOMATSU

HA!

TREME

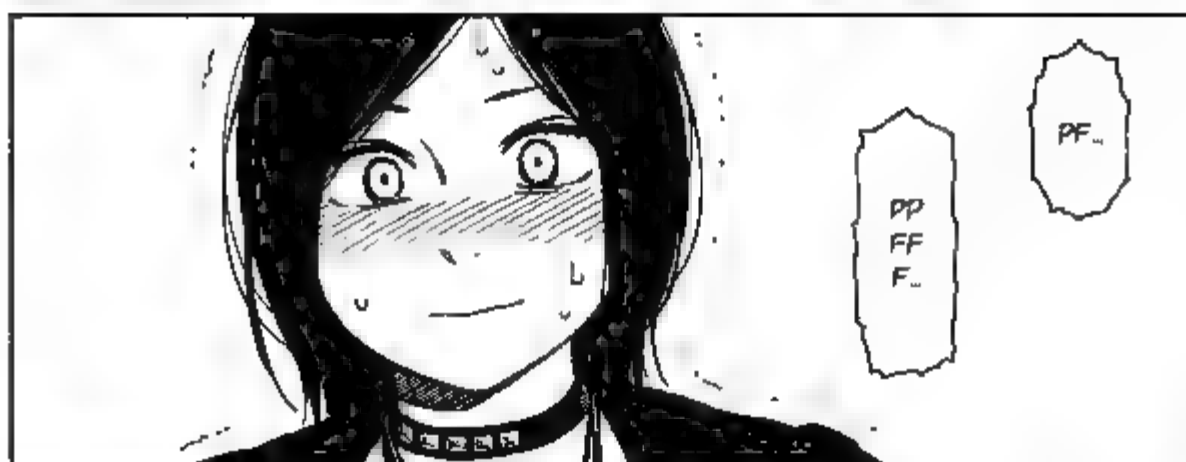
HAHA UFF

COF COF HAHA HA...

TREME

POR QUE VOCÊ AINDA GUARDA ROUPAS ASSIM ??
Você nunca mais vai usá-las, vai?
......

VOCÊ ESTÁ RINDO DEMAIS!
Peça desculpas a todos os punks do mundo!!
M--
MAS É MUITO... HEHE HE
Hihihi

PF...
PP FF F...

ENTÃO TENTE VOCÊ COLOCÁ-LAS TAMBÉM!
DE JEITO NENHU-UUUM!

Ahn?!

COMO ESTOU?
......
NÃO-
NÃO ESTÁ NEM UM POUCO BONITA!
AH, É MES-MO?
Não tem nada a ver com você séria.

❶ Alonamento do músculo deltoide (10 seg)

I. Cruze as mãos atrás das costas e tente levantar as mãos em direção ao teto. Enquanto isso, mantenha seus braços e coluna retos.

❷ Alongamento do músculo latíssimo dorsal (10 seg)

I. Cruze as mãos acima da cabeça.
II. Mantenha os peitos empinados e levante os braços o máximo que puder.
III. Incline a parte superior do corpo para os lados.

❸ Alongamento do músculo quadrado lombar (10 seg)

I. Cruze os braços sobre o peito e coloque as mãos nos ombros.
II. Incline a parte superior do corpo para os lados, mas sem mover a pélvis.

❹ ALONGAMENTO DO TRONCO (X 10)

❺ ALONGAMENTO DO TRAPÉZIO — E AFINS (10 SEG)

I. Fique em pé com as palmas posicionadas na parte de trás de sua cabeça e puxe-a para baixo.

❻ ALONGAMENTO DO MÚSCULO SÓLEO (10 SEG)

I. Apoie um dos joelhos no chão e posicione seus braços sobre o outro.
II. Ponha o peso de seu corpo no joelho.

Rasca
BUA
HAHA
HAHA
HAHA
AHA
...
AHAHA
HAHAHA
HAHAHA
Rasca
AH
AI, MEU DEUS

CRÉDITOS FINAIS
TRADUÇÃO:
YUKI
REVISÃO DE TRADUÇÃO:
GOKI-CHAN
EDIÇÃO
(LIMPEZA/DIAGRAMAÇÃO):
GOKI-CHAN
REVISÃO GERAL:
EDWIN

O Gokigenyou não se responsabiliza por download de seus projetos em outros blogs/sites que não sejam nossos parceiros.
Só permitimos a divulgação de nossos projetos se forem cumpridas as seguintes normas, são elas:

1) Manter o formato original do arquivo, não fazendo qualquer reencode.
2) Direcionar o link de download para a página principal do Gokigenyou
3) E adicionar ao site/blog um banner do nosso site.

Sites/Blogs parceiros que descumprirem as regras serão descredenciados.

Para mais informações entrem em contato conosco através da parte de contatos do nosso site.
O Gokigenyou agradece a atenção e deseja a todos uma boa leitura.

ストレッチ
16
akili
アキリ

SUSPIRO

Bem-vinda!
Tem um pouco
de curry na
geladeira.

ACERTOU EM CHEIO

PEGA

VOU COMER, ENTÃO

APITA

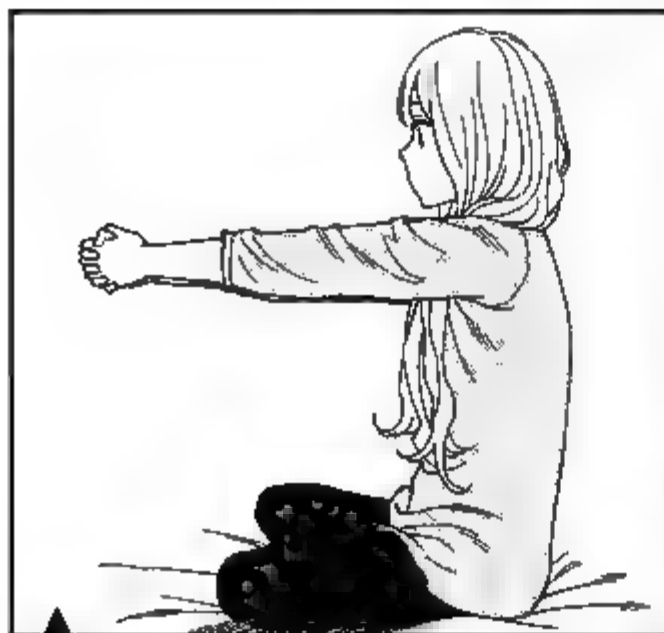
SHHH!
Arrota
HMPH
Acende
COF
COF COF
O QUE DIABOS?
Como ela consegue fazer isso?!

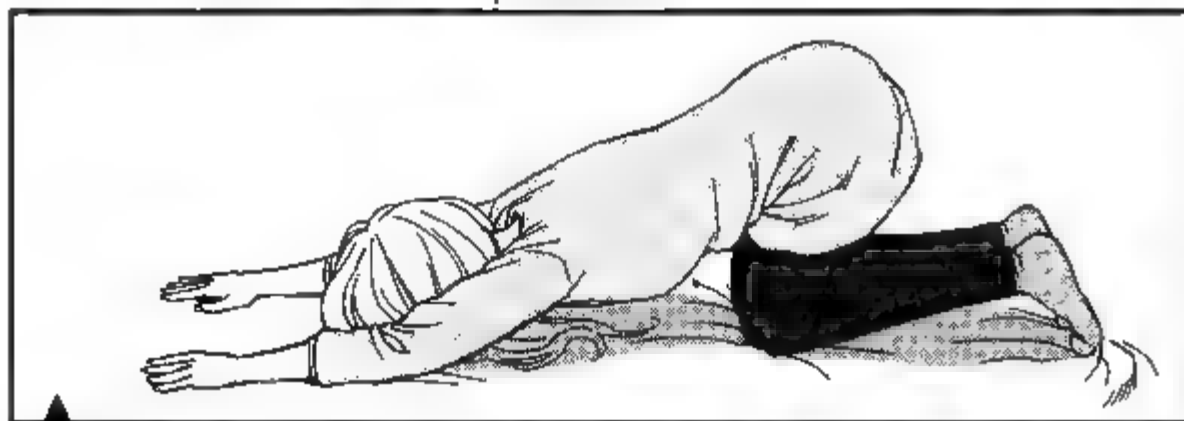
1
2
3
4
5
13
14
15
16
17
18
19
20
10 ESQUELE
11 CORPO D
12 PÉLVIS
13 MUSCU
14 ATLANT
15 ATLAS
16 AXIS
17 ESPIN
18 COST
19 MÚS
20 MUS
21 ESP
22 MU
QUE SO-NO
BOCEJA
......CER-TO

TIC
TAC
TIC
TAC
OUTHERN
OMFORT
OSSO ESTER-NO
OSCILA
OSCILA
MARGEM COSTAL
CÓCCIX
XIFOI-DE
PRO-CES-SO
JUGU-LAR
PRO-TEI-NAS.
SA-CRO
TRIMMMMM
OPA!
BATE
AI.

ESCOVA
ESCOVA
SHHH—!

❶ ALONGAMENTO DO MÚSCULO ESTERNOCLEIDOMASTOIDE (10 SEG)

I. Sente-se com as pernas cruzadas e segure a mão por trás das costas.
II. Puxe o braço para baixo e para os lados e incline a cabeça também para os lados.

❷ ALONGAMENTO DO TRAPÉZIO E DO ROMBOIDE MENOR (10 SEG)

I. Posicione as mãos em frente ao seu corpo e estique os braços.
II. Estique-se de forma que as escápulas alonguem cada uma para o seu lado.

❸ ALONGAMENTO DO MÚSCULO LATÍSSIMO DORSAL (10 SEG)

I. Fique de quatro, incline-se para a frente com os braços esticados e alongue as costas, formando um arco.

❹ ALONGAMENTO DOS MÚSCULOS ISQUIOTIBIAIS (10 SEG)

I. Sente-se com uma das pernas esticada e a outra dobrada para dentro, então incline-se para a frente, em direção à perna esticada.

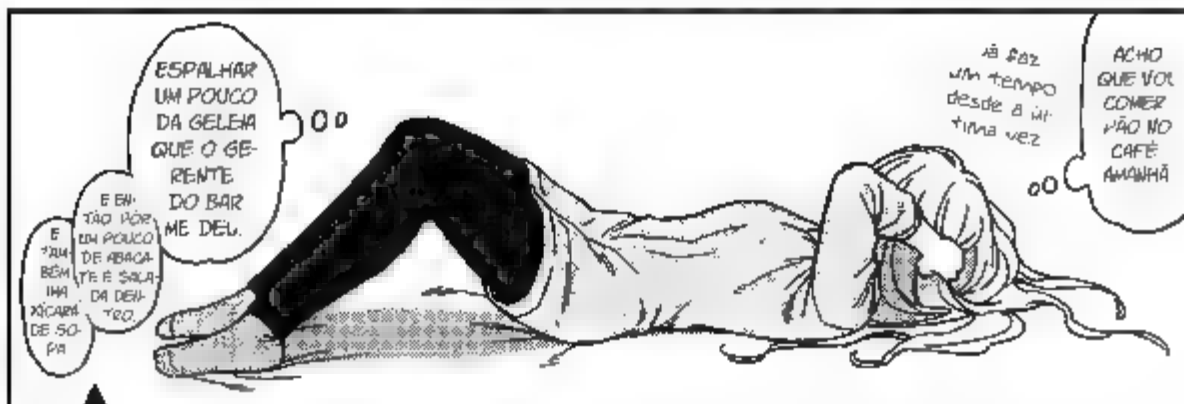
❺ ALONGAMENTO DO MÚSCULO SÓLEO (10 SEG)

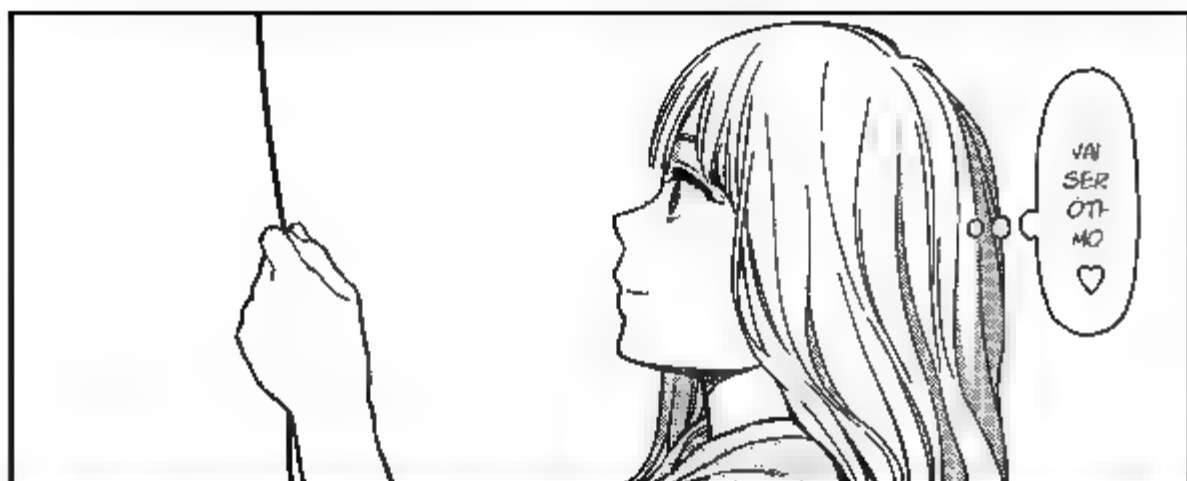
I. Apoie-se sobre um dos joelhos e jogue o peso de seu corpo sobre ele.

❻ ALONGAMENTO DOS MÚSCULOS SACROILIOLOMBAR E QUADRADO LOMBAR (10 SEG)

I. Deite-se com a barriga para cima, segure os joelhos e faça movimentos circulares com as costas.

❼ ALONGAMENTO DO MÚSCULO PIRIFORME (10 SEG)

I - Deite-se de costas, dobre os joelhos e vire-os para um lado.
II - Cruze o tornozelo de um lado com o joelho oposto e segure.

❽ ALONGAMENTO DO TRAPÉZIO E DO MÚSCULO ESPLÊNIO DA CABEÇA (10 SEG)

I. Deite-se de costas com as mãos atrás da cabeça, levantando-a e também ao pescoço.

BOM DIA, RAN ACORDEI CEDO HOJE, ENTÃO FIZ CAFÉ DA MANHÃ PRA VOCÊ.

CAAAAAAAARA

QUAL É O SEU PROBLEMA?

?

CRÉDITOS FINAIS
TRADUÇÃO:
YUKI
REVISÃO DE TRADUÇÃO:
GOKI-CHAN
EDIÇÃO
(LIMPEZA/DIAGRAMAÇÃO):
GOKI-CHAN/EMPOLEON
REVISÃO GERAL:
EMPOLEON

O Gokigenyou não se responsabiliza por download de seus projetos em outros blogs/sites que não sejam nossos parceiros.
Só permitimos a divulgação de nossos projetos se forem cumpridas as seguintes normas, são elas:

1) Manter o formato original do arquivo, não fazendo qualquer reencode.
2) Direcionar o link de download para a página principal do Gokigenyou
3) E adicionar ao site/blog um banner do nosso site.

Sites/Blogs parceiros que descumprirem as regras serão descredenciados.

Para mais informações entrem em contato conosco através da parte de contatos do nosso site.
O Gokigenyou agradece a atenção e deseja a todos uma boa leitura.

ストレッチ
17
akili
アキリ

QUE CALOR...

FECHA

Procura

Procura

VRRRRRR

AHH HHH HHH

QUE SAAAACO.
O Q—?!

O QUE HÁ COM AQUELE ROBÔ DEPRESSIVO?
Que irritante
MARVIN* É O MELHOR ROBÔ DO MUNDO!!
O QUE TEM DE BOM NAQUELE PEDAÇO DE LIXO? ALIÁS, POR QUE DERAM UMA PERSONALIDADE TÃO ESQUISITA PRA ELE?
VOCÊ ESTAVA PRESTANDO ATENÇÃO?
ELE É UM DOS PERSONAGENS PRINCIPAIS!

TÁ, TANTO FAZ VAMOS ASSISTIR AO PRÓXIMO!
Suspiro
É POR ISSO QUE EU NÃO GOSTO DE VER FILME COM GENTE LENTA.

HM?
O PRÓXIMO! VAMOS ASSISTIR AO PRÓXIMO!
APERTA APERTA

Fin

UH
UHH
QUE LIN-DO.
....

É, UM FILME VERDADEIRAMENTE LINDO. DEU PRA SENTIR MEU QI CAINDO A CADA MINUTO QUE PASSAVA DESSE FILME MARAVILHOSO.. É QUASE INCRÍVEL COMO ELES REALMENTE CONSEGUIRAM ESTRAGAR UM FILME COM UM ROTEIRO TÃO SIMPLES E GENÉRICO COMO ESSE. EM SUMA: QUE GRANDE MERDA.

RAN..
PINGA
びくっ
EH?
PINGA

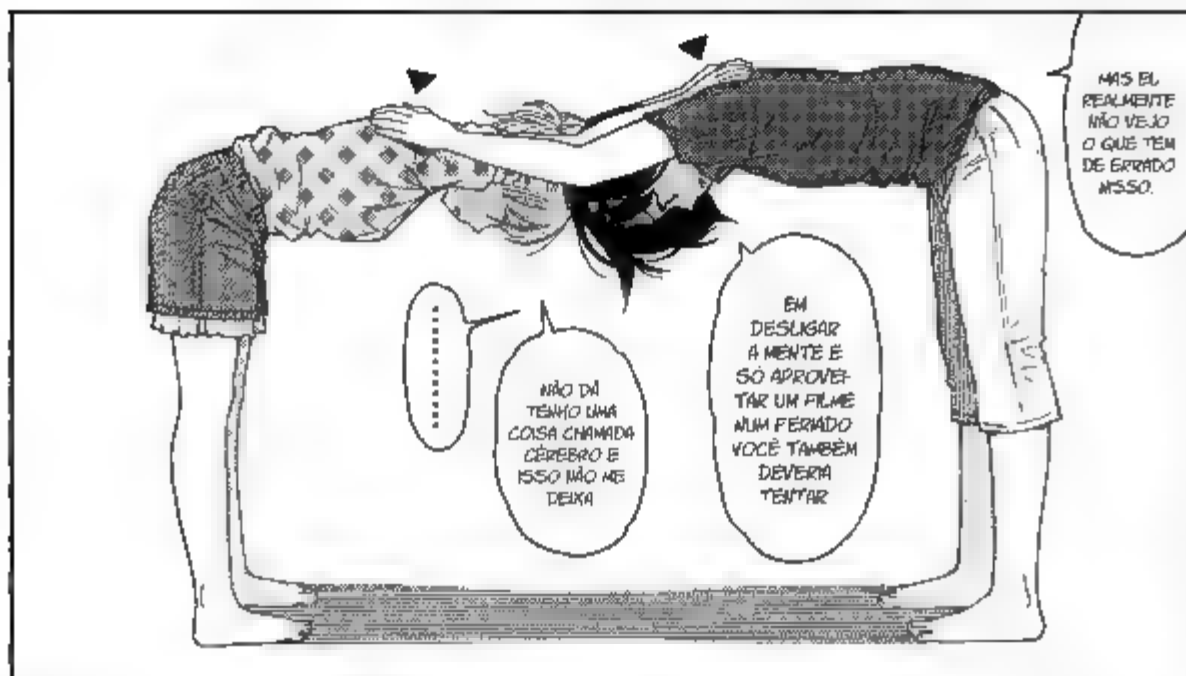
DESDE QUANDO VOCÊ É TÃO DEGENE-RADA..?
Pobre alma.
AHM. NÃO SEI POR QUÊ MAS ME DESCUL-PE.
SOLUÇO
SOLUÇO

QUE TAL SE A GENTE ALONGAR UM POU-CO?

❶ ALONGAMENTO DO MÚSCULOOBLÍQUO EXTERNO DO ABDÔMEN (10 SEG)

INCLINE-SE PARA A FRENTE E PUXE A SUA PARCEIRA PELO BRAÇO DE MODO QUE ELA DESLIZE DO SEU QUADRIL PARA AS SUAS COSTAS.

RESPEITO VOCÊ DO FUNDO DO MEU CORAÇÃO. SENPAI, PORQUE VOCÊ CONSEGUE CHORAR VENDO UM FILME DAQUELES

ESTOU QUASE JOGANDO-A PARA O OUTRO LADO DA

❷ ALONGAMENTO DO MÚSCULO GRANDE DORSAL E AFINS (10 SEG)

I. FIQUEM EM PÉ POSICIONADAS DE FRENTE UMA PARA A OUTRA. PONHAM AS MÃOS NOS OMBROS UMA DA OUTRA.

II. INCLINEM-SE FORMANDO UM ÂNGULO DE 90° E PRESSIONEM OS OMBROS QUE ESTÃO SEGURANDO.

3 ALONGAMENTO DO MÚSCULO QUADRADO LOMBAR (10 SEG)

I ESTIQUE OS DOIS BRAÇOS PARA CIMA E SEGURE O PUNHO, ALONGANDO-O

II INCLINE-SE PARA O LADO, ENQUANTO A SUA PARCEIRA SEGURA O SEU ABDÔMEN.

OW

OWW !!

S-

CHU-TA

CHU-TA

SEU JOE-LHO!!

Tsk

BEM, ACHO QUE FOI UM FERIADO GOSTOSO E REVIGORANTE. APESAR DE TUDO...

GOSTOSA E REVIGORANTE É A SUA BUNDA! A GENTE PERDEU A NOITE!!

Assistindo aquele filme babaca!

Calmo e relaxante

4 ALONGAMENTO DO MÚSCULO SERRÁTIL ANTERIOR DO TRÍCEPS BRAQUIAL E AFINS (10 SEG)

I ESTIQUE OS DOIS BRAÇOS E RELAXE-OS, MANTENDO A COLUNA ERETA.

II PEÇA A SUA PARCEIRA QUE SEGURE OS SEUS COTOVELOS POR TRÁS, PUXANDO-OS.

AH.

TAPA

UM MOSQUITO.

AAAI...!!!

...HEIN?

BEM...

5 ALONGAMENTO DO ESTERNOCLEIDOMASTOIDEO E AFINS (10 SEG)

PEÇA A SUA PARCEIRA QUE INCLINE A SUA CABEÇA PARA O LADO, ENQUANTO SEGURA O SEU OMBRO.

Escorre
LAVA

GULP

Suspiro
AMANHÃ VOLTAMOS AO TRABALHO, HEIN.
Que triste
VOCÊ É QUEM VOLTA!
CALE A BOCA, ESTUDANTE

QUERIA TER FÉRIAS DE VERÃO TAMBÉM.

LUZ

Explode

AH, SIM. TEM UMA DEMONSTRAÇÃO DE FOGOS DE ARTIFÍCIO HOJE.
AI, VAMOS! VAMOS!!

AH, ACABEI DE TIRAR A MAQUIAGEM.
TÁ BOM, VOU SOZINHA ENTÃO!
FECHA
RUÍDO

POR QUE VOCÊ NÃO VEIO ATRÁS DE MIM?!

BEM VINDA DE VOLTA

CRÉDITOS FINAIS
TRADUÇÃO:
YUKI
REVISÃO DE TRADUÇÃO:
DÊ
EDIÇÃO (LIMPEZA):
EDWIN SCOTT
EDIÇÃO (DIAGRAMAÇÃO):
EDWIN SCOTT
REVISÃO GERAL:
GOKI-CHAN
MMH!

O Gokigenyou não se responsabiliza por download de seus projetos em outros blogs/sites que não sejam nossos parceiros.
Só permitimos a divulgação de nossos projetos se forem cumpridas as seguintes normas, são elas:

1) Manter o formato original do arquivo, não fazendo qualquer reencode.
2) Direcionar o link de download para a página principal do Gokigenyou
3) E adicionar ao site/blog um banner do nosso site.

Sites/Blogs parceiros que descumprirem as regras serão descredenciados.

Para mais informações entrem em contato conosco através da parte de contatos do nosso site.
O Gokigenyou agradece a atenção e deseja a todos uma boa leitura.

ストレッチ
18
akili
アキリ

CLEC
CLEC
CLEC
CLEC

PISA
CALCANHAR
DE AQUILES

OHHHH

SORRINDO
ESTOU INDO PRO TRABALHO

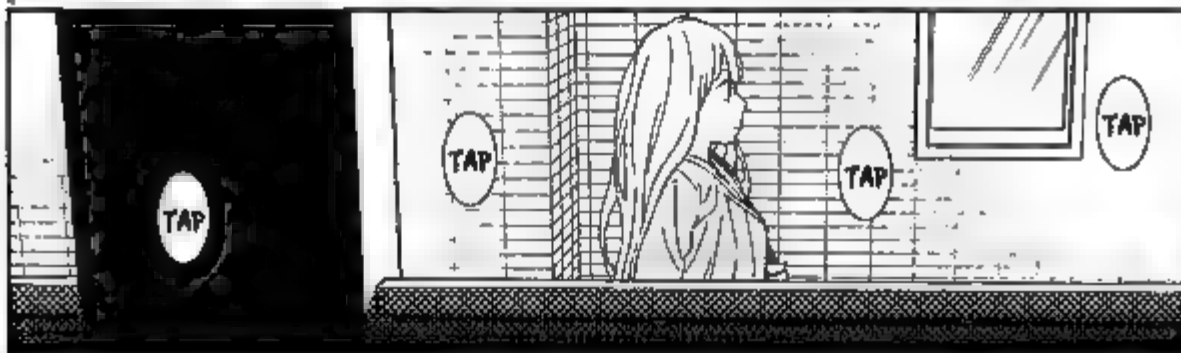
Aspira
COZINHA

E AGORA O QUE ACONTECERÁ?!
DESCUBRA LOGO APÓS OS COMERCIAIS!
TSK
DE NOVO?!

ELA ESTÁ DEMORANDO
1 ALONGAMENTO DO ESTERNOCLEIDOMASTOIDEO (10 SEG)
USE AS PONTAS DOS DEDOS PARA SEGURAR A CABEÇA PELO QUEIXO, EMPURRANDO-A.
TENTE MANTER SEU CORPO ERETO.

2 ALONGAMENTO DO ESTERNOCLEIDOMASTOIDEO (10 SEG)
EMPURRE SUAVEMENTE COM A MÃO O SEU QUEIXO PARA CIMA

3 ALONGAMENTO DO TRAPÉZIO (10 SEG)
PONHA UM BRAÇO ATRÁS DAS COSTAS E USE O OUTRO BRAÇO PARA PUXAR A CABEÇA PARA O LADO OPOSTO
4 ALONGAMENTO - ROTAÇÃO EXTERNA DO OMBRO (10 SEG)
PONHA UM BRAÇO ATRÁS DAS COSTAS E USE O OUTRO BRAÇO PARA PUXAR SEU COTOVELO PARA A FRENTE
MANTENHA SEUS OMBROS PARALELOS AO CHÃO

TAP
TAP
TAP
TAP

NT: "TSUKIMI" REFERE-SE A TRADIÇÃO JAPONESA DE CELEBRAR A BELEZA DA LUA NO DIA 15 DO 8º MÊS DO CALENDÁRIO SOLAR TRADICIONAL JAPONES. ESSA COMEMORAÇAO ENVOLVE O CONSUMO DE UM "DANGO" ESPECIAL (BOLINHO DE ARROZ).

Tsukimi Dango

Tsukimi Dango

AHAH AHA!

VOCÊ TEM MAIS BOM GOSTO DO QUE EU PENSAVA, SENPAI.

HAHA HA.

Suspiro

AH NÃO DÁ PRA VER MUITO BEM A LUA DAQUI. VAMOS PARA O TELHADO?

Comprei a mesma coisa que ela, né

NHAM!

Delícia!

AH, LEMBREI DE UMA COISA: OUVI DIZER QUE O DIA DA 15 LUA VAI TER UMA LUA CHEIA PERFEITA. A ÚLTIMA QUE TEVE FOI HÁ 6 ANOS.
NOSSA, SÉRIO?

CLARO QUE ISSO ME REMETE.
HM?
FIZEMOS ISSO SEIS ANOS ATRÁS TAMBÉM!

AINDA LEMBRO DE COMO ME FAZIA FICAR OUVINDO VOCÊ FALAR POR HORAS E HORAS NAQUELA ÉPOCA.
VOCÊ TAMBÉM ERA BEM FALADEIRA, VIU?
ERA?
...TÁ BOM!

VOCÊ SABE QUE HOJE É SEGUNDA, NÉ?
ABRE
ABRE
VAMOS CONVER-SAR A NOITE TODA. ATÉ AMANHECER!
...SÓ UM POU-QUINHO, TÁ?
SIM!
TIM TIM!!

AH, FI-NALMENTE ACORDOU?
BEBEU DEMAIS, HEIN?
LEVANTA
QUE... HORAS SAO A-GORA?
10 DA MANHÃ.
PÁLIDA
......
CERTIFI-QUEM-SE DE LIMPAR TUDO ANTES DE IR, TÁ?
SIM, SENHOR
ZZZZZZZ

CRÉDITOS FINAIS
TRADUÇÃO:
YUKI
REVISÃO DE TRADUÇÃO:
CÊ
EDIÇÃO (LIMPEZA):
EDWIN SCOTT
EDIÇÃO (DIAGRAMAÇÃO):
EDWIN SCOTT
REVISÃO GERAL:
GOKI-CHAN

O Gokigenyou não se responsabiliza por download de seus projetos em outros blogs/sites que não sejam nossos parceiros.
Só permitimos a divulgação de nossos projetos se forem cumpridas as seguintes normas, são elas:

1) Manter o formato original do arquivo, não fazendo qualquer reencode.
2) Direcionar o link de download para a página principal do Gokigenyou
3) E adicionar ao site/blog um banner do nosso site.

Sites/Blogs parceiros que descumprirem as regras serão descredenciados.

Para mais informações entrem em contato conosco através da parte de contatos do nosso site.
O Gokigenyou agradece a atenção e deseja a todos uma boa leitura.

Stretch
ストレッチ
19
akili
アキリ

TA-RAAAM
COMPLETA, POR FAVOR!

NÃO.
NÃO VAI BEBER ÁLCOOL ESSA SEMANA. VOCÊ PROMETEU.
MAAAAA-AAAAS...

NADA DE "SE", "MAS" OU "COMO"!!
"COMO"? VOCÊ VEIO DO PASSADO?

VOCÊ JÁ BEBE DEMAIS NO TRABALHO, NÃO É MESMO?
NÃOOO!
BEBER NO TRABALHO NÃO É A MESMA COISA!! QUERO BEBER PARA ME DIVERTIR EM CASA!!
SENPAI ESTÚPIDA!!!

ESQUECEL O QUE ACONTECEL DA ULTIMA VEZ? E DE NOVO: FOI CULPA DE QUEM?
Estou tão bêbada
ATRASADA PARA O TRABALHO
MINHA.

ENFIM, VOCÊ AINDA TEM UMA SEMANA DE CASTIGO PELA FRENTE...

Toca Toca Toca Toca

AH, É A SAKI.

AHH, AQUELA SAKI?

E aí

Quarto tempo, hein?

SIM.

Espasmo

AHN? UM ENCONTRO ÀS CEGAS EM GRUPO?

NT: NOS OLHOS DA RAN ESTÁ ESCRITO 'ÁLCOOL'

NÃO ACREDITO!
QUE INCRIVEL!!
SIM!
NÃO MINHA VÓ É FINLANDESA
ENTENDIDO
NÃO É?

Encara
NÃO CONSIGO ME CONCENTRAR NO CARA QUE ESTÁ NA MINHA FRENTE PORQUE ESTOU PREOCUPADA COM A RAN
OOOH! VOCÊ ESTUDA MEDICINA?!

OOOH! VOCÊ ESTUDA MEDICINA?!
JAU, VOCÊ DEVE SER MUITO ESPERTA, ENTÃO! ♡
AHAHA COMO VOCÊ É ENGRAÇADA, RAN!
....

QUAL É PARTE MAIS DIFÍCIL DE ESTUDAR MEDICINA?
AH, ESSA É FÁCIL...

AS AULAS COM CADÁVERES. CLARO
TIVEMOS QUE DISSECAR CADÁVERES HUMANOS QUASE TODOS OS DIAS DURANTE TRÊS MESES.
OH-OH.

HÁ MUITO O QUE SE LEMBRAR E O CHEIRO DO FORMOL É HORRÍVEL.
A GENTE TINHA QUE FATIAR OS CORPOS DESESPERADAMENTE ATÉ COMEÇAR A GOSTAR DE VER OS INTESTINOS PARA FORA, NA SUA FRENTE COMO SE FOSSE UMA COISA CORRIQUEIRA.
MAS, POR ESTRANHO QUE PAREÇA, É UMA EXPERIÊNCIA MUITO RENOVADORA.
VOCÊ PERCEBE QUE CORPOS HUMANOS SÃO OBRAS DE ARTE...

AH, ALIÁS, VOCÊS FUMAM?
NÃO...
MELHOR CONTINUAR ASSIM, ENTÃO
PORQUE SABE O QUE ME DEIXOU MUITO IMPRESSIONADA?
Recolhe os pratos
UM PULMÃO DE FUMANTE OLHA, ESSA É A VISÃO DO
Arrasta
VENHA COMIGO UM MINUTINHO

NÃO DAVA PRA TER ESCOLHIDO UM ASSUNTO MAIS APROPRIADO?!
AHAHA
BEM, ELE PERGUNTOU E EU RESPONDI.

ENTÃO DEVERIA TER INVENTADO ALGO MAIS AGRADÁVEL..
E nada daquela baboseira irritante...
SIM, BEM..
ENFIM, ESSES ENCONTROS EM GRUPO ME DEIXAM TENSA.
EMBORA VOCÊ PAREÇA BEM RELAXADA.

VOCÊ TEM QUE MELHORAR ESSA CENA, SABE..
EU SEI, EU SEI!
ALIÁS, VOCÊ JÁ VIU UM PULMÃO DE FUMANTE, SENPAI? ELES SÃO..
NÃO QUERO OUVIR!
AHN ? O QUE ELAS ESTÃO FAZENDO?
ALONGAMENTO DO DELTOIDE
ALONGAMENTO DO TRÍCEPS BRAQUIAL

SAKI-SENPAI, FAÇA TAMBÉM!
AHN?
FAÇA, SAKI.
TÁ...
ALONGAMENTO DO OBLÍQUO EXTERNO DO ABDOME
JUNTE AS MÃOS POR TRÁS DA CABEÇA E INCLINE A PARTE SUPERIOR DO CORPO PARA O LADO.
DIGA, RAN. GOSTOU DE ALGUM DELES?
AAAHN? NÃO.
AQUELE SENTADO NA SUA FRENTE NÃO É RUIM, NÃO ACHA?
HMM...
ALONGAMENTO DA ESCÁPULA
PONHA AS MÃOS NOS QUADRIS E MOVA O OMBRO PARA A FRENTE E PARA TRÁS.
MAS VOCÊ É MUITO MAIS LEGAL QUE ELE, SENPAI.
V-VOCÊ ACHA?
ALONGAMENTO DO MÚSCULO GRANDE DORSAL
...
CERTO AGORA VAMOS VOLTAR À BEBEDEIRA!
É.
VOCÊ MUDOU BASTANTE KEIKO
吞
BEBIDA
Bebe Bebe
(COMEÇA A BEIJAR TODO MUNDO)
色
ÊXTASE
Aann. Por que tão de repente?
Posso te beijar bebê?
Quem ia querer uma mulher como eu afinal?
LUXÚRIA
泣
CHORO

Suspiro...

NÃO DEMOS SORTE HOJE
É QUASE INCRÍVEL A RAPIDEZ COM QUE OS ESPANTAMOS.

VOCÊ NUNCA VAI CONSEGUIR UM HOMEM SE CONTINUAR COM ESSA ENGRAÇADINHA AQUI. SABIA?
......

SENPAI!!

VAMOS BEBER ALGO SÓ NÓS TRÊS!
♥
NUNCA MAIS VOU TRAZÊ-LA.
Nunca mesmo
QUALQUER PESSOA, MENOS ELA!

CRÉDITOS FINAIS

TRADUÇÃO:
YUKI

REVISÃO DE TRADUÇÃO:
CÊ

EDIÇÃO (LIMPEZA):
GOKI-CHAN

EDIÇÃO (DIAGRAMAÇÃO):
MANU

REVISÃO GERAL:
EDWIN SCOTT

O Gokigenyou não se responsabiliza por download de seus projetos em outros blogs/sites que não sejam nossos parceiros.
Só permitimos a divulgação de nossos projetos se forem cumpridas as seguintes normas, são elas:

1) Manter o formato original do arquivo, não fazendo qualquer reencode.
2) Direcionar o link de download para a página principal do Gokigenyou
3) E adicionar ao site/blog um banner do nosso site.

Sites/Blogs parceiros que descumprirem as regras serão descredenciados.

Para mais informações entrem em contato conosco através da parte de contatos do nosso site.
O Gokigenyou agradece a atenção e deseja a todos uma boa leitura.

Stretch
ストレッチ
20
akili
アキリ

SABIA.

TIVE MESMO A IMPRES-SÃO DE QUE VOCÊ ESTAVA MEIO CHEINHA.
N-NÃO PODE SER
Hehehe

SEI QUE VOCÊ GOSTA DAS COMIDAS DO OUTONO, MAS VOCÊ NÃO DEVE REPETIR NUNCA.
EI!
Aperta
Aperta
PARE DE ME APER-TAR!
FOI MAL.
Que macia

ISSO SIGNIFICA QUE VOCÊ TAMBÉM ENGORDOU, SENPAI.

VOCÊ COME QUASE TANTO QUANTO EU, ENTÃO DEVE TER GANHO UM POUCO DE PESO TAMBÉM!
EU?
NÃO ENGORDO MUITO NÃO IMPORTA O QUANTO EU COMA.

AAAAA AAAAA AAHN?!
NÃO GRITE TEMOS VIZI-NHOS.
A VIDA É TÃO INJUST

ESTE CLIMA ESTÁ PERFEITO PARA CORRER!!
POR QUE EU DE NOVO
SEM DÚVIDA VOCÊ NÃO ESTÁ SE EXERCITANDO O SUFICIENTE, SENPAI. TEM QUE VIR CORRER COMIGO!
AH, TÁ, TÁ, NÃO DÁ PRA ESQUECER

AQUECIMENTO
1 BALANCE CADA PERNA PARA A FRENTE E PARA TRÁS (10X)
2 BALANCE CADA PERNA DE UM LADO PARA O OUTRO (10X)
QUADRÍCEPS
ISQUIOTIBIAL
GLÚTEO MÁXIMO
GLÚTEO MÉDIO
MÚSCULO TENSOR DA FÁSCIA LATA
MÚSCULO ADUTOR LONGO
TIBIAL ANTERIOR
ETC.

3 MOVA OS JOELHOS FORMANDO UM CÍRCULO (10X)

4 MOVA OS PÉS PARA CIMA
E PARA BAIXO. (10X)

5 ANDE DANDO PASSOS GRANDES,
ENQUANTO ABAIXA OS
QUADRIS A CADA PASSO
(5X ESQUERDA/DIREITA)

6 PONHA AS MÃOS NOS OMBROS E
FAÇA GRANDES CÍRCULOS COM SEUS
COTOVELOS. (5X FRENTE/TRÁS)

7 LEVANTE UM JOELHO E GIRE
O ABDÔMEN(5X ESQUERDA/DIREITA)

É O SUFICIENTE PARA COMEÇAR AGORA VAMOS DAR UMA VOLTA PELO PARQUE!
MAS PRIMEIRO DEIXE-ME CORRIGIR UM ERRINHO TEÓRICO SOBRE CORRIDA PRIMEIRO HÁ DOIS TIPOS DE EXERCÍCIOS: AERÓBICO E ANAERÓBICO
E LÁ VAI ELA DE NOVO

E PARA CORRER.
AH.
Corre

HUFF
HUFF
CONSE-GUI!
......
VO-
VOCÊ NÃO DEVERIA CORRER TÃO RÁPIDO!
E SE FOR PORQUE VOCÊ É MUITO LERDA?
PRESTE ATENÇÃO, SENPAI SABE. ESSE TIPO DE EXERCÍCIO GERALMENTE SUGERE QUE CORRAMOS DEVAGAR
COMO EU DIZIA, É UM EXERCÍCIO AERÓBICO CRIADO PA-RA QUEIMAR GORDU-RA.
TÁ, TÁ, VAMOS DE NOVO!

huff
huff
チラッ
Olha
huff
huff

たっ
Tum
たっ
Tum
!
たっぷん
Boing
たっぷん
Boing

5

AGORA ENTENDI!
A DIFERENÇA DO NOSSO PESO É POR CAUSA DOS NOSSOS...
SE VOCÊ TERMINAR DE FALAR, EU ACABO COM VOCÊ.

DESAQUECIMENTO

1. DEITE-SE DE COSTAS E SEGURE UM JOELHO.
   TOME CUIDADO PARA NÃO LEVANTAR AS COSTAS E OS QUADRIS. (10 SEG)

3. SENTE-SE COM UMA PERNA ESTICADA PARA A FRENTE E A OUTRA DOBRADA, ENTÃO INCLINE-SE PARA TRÁS. (10 SEG)

2. DEITE-SE DE COSTAS E CRUZE A PERNA EM RELAÇÃO AO JOELHO OPOSTO. ENTÃO PUXE A OUTRA PERNA EM DIREÇÃO AO SEU PEITO. (10 SEG)

4. AGACHE-SE COM UMA PERNA, MANTENDO A OUTRA ESTICADA PARA TRÁS E POSICIONE O PESO DE SEU CORPO NO JOELHO QUE ESTÁ DOBRADO. (10 SEG)

5. SENTE-SE COM UMA PERNA ESTENDIDA PARA A FRENTE E A OUTRA DOBRADA PARA TRÁS, ENTÃO INCLINE-SE PARA A FRENTE COM AS MÃOS NO CHÃO, EM FRENTE AO SEU CORPO. (15 SEG)

VAMOS PARA CASA?
VA-MOS.

NADA DE BEBER HOJE, RAN
EU SEI! O QUE VOCÊ PENSA QUE EU SOU?

...DIGA, RAN.
SIM.
VOCÊ TAMBÉM ACHA QUE DAVA PRA REPETIR?
SIM.
QUE SURPRESA. NÃO APENAS A COMIDA NO OUTONO É UMA DELÍCIA, MAS TAMBÉM ACABAMOS DE FAZER EXERCÍCIO
Engole
NÃO, NÃO, ESPERA. TIVEMOS TODO AQUELE TRABALHO E FIZEMOS UM MONTE DE EXERCÍCIO PARA QUEIMAR CALORIAS, ENTÃO NÃO PODEMOS...
VOU ATACAR ISSO EM SEGUNDOS.
Estalo
...EU TAMBÉM.

CRÉDITOS FINAIS

TRADUÇÃO:
YUKI

REVISÃO DE TRADUÇÃO:
CÊ

EDIÇÃO (LIMPEZA):
GOKI-CHAN

EDIÇÃO (DIAGRAMAÇÃO):
MANU

REVISÃO GERAL:
EDWIN SCOTT

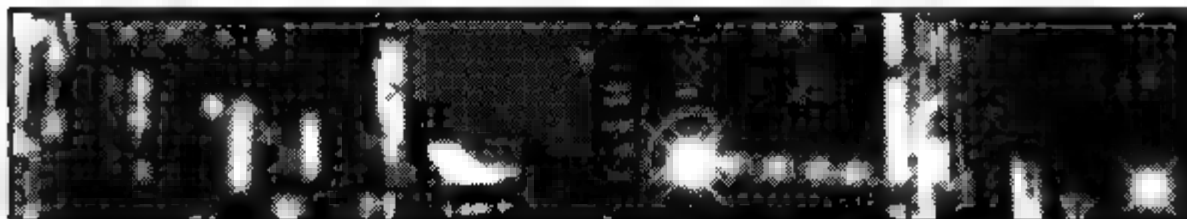
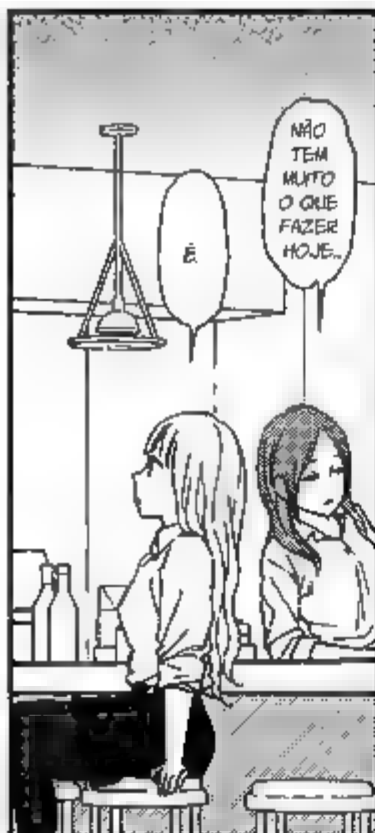
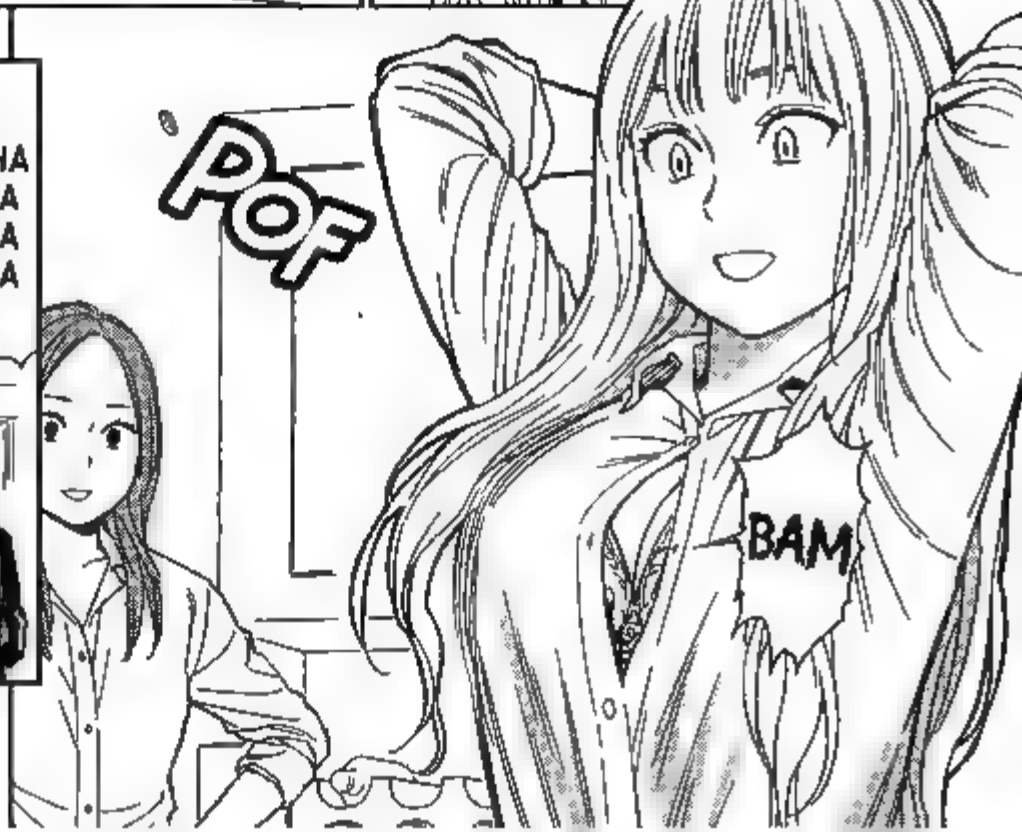
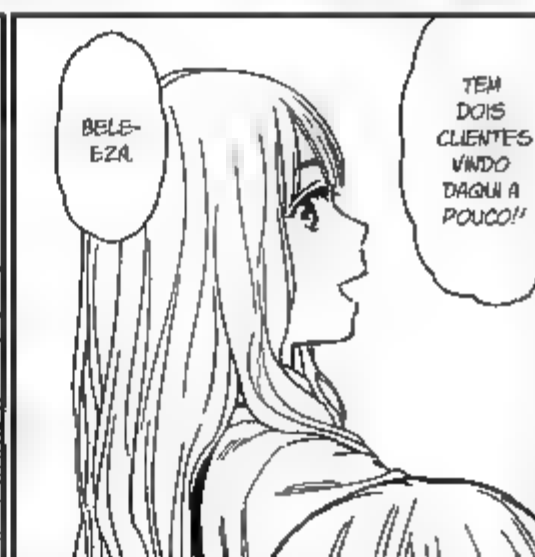
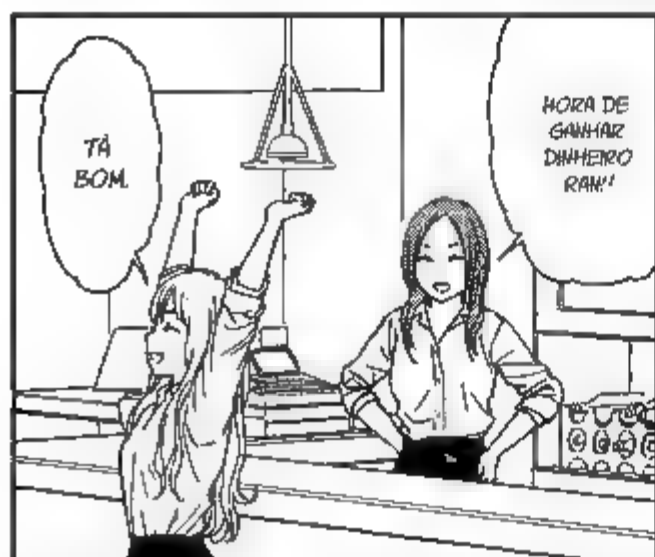
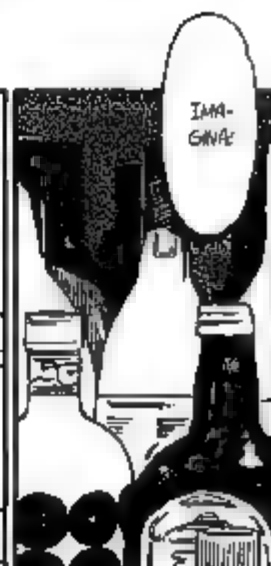
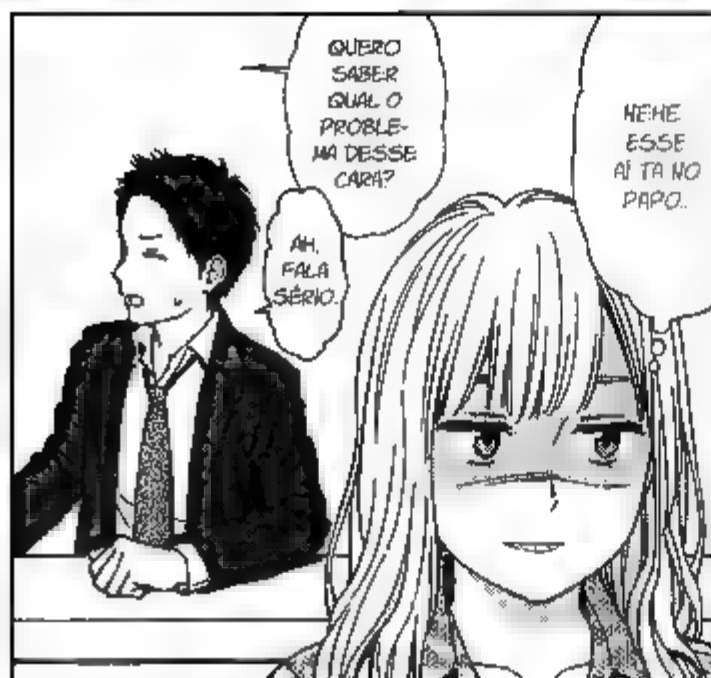
O Gokigenyou não se responsabiliza por download de seus projetos em outros blogs/sites que não sejam nossos parceiros.
Só permitimos a divulgação de nossos projetos se forem cumpridas as seguintes normas, são elas:

1) Manter o formato original do arquivo, não fazendo qualquer reencode.
2) Direcionar o link de download para a página principal do Gokigenyou
3) E adicionar ao site/blog um banner do nosso site.

Sites/Blogs parceiros que descumprirem as regras serão descredenciados.

Para mais informações entrem em contato conosco através da parte de contatos do nosso site.
O Gokigenyou agradece a atenção e deseja a todos uma boa leitura.

ストレッチ
19
akili
アキリ

☆ ALONGAMENTOS PARA INTERVALOS QUANDO SE TRABALHA EM PÉ.

VAMOS ESPE-RAR ENTÃO! ♡
CEER-TO
TAMOS COMPLE-TAMENTE ENTE-DIADAS HOJE.
IMA-GINA!
TÁ BOM.
HORA DE GANHAR DINHEIRO RAN!!
BELE-EZA.
TEM DOIS CLIENTES VINDO DAQUI A POUCO!!
2
AHHH HAHA HAHA HAHA
AHAHA HAHA HAHA HAHA
POF
BAM

*Senpai e Kouhai são termos aplicados ao sistema de mentoria usado na cultura japonesa, sendo Senpai o veterano e Kouhai o novato.

ESTÁ TODO APÁTICO PORQUE NÃO CONSEGUE SUPERAR A ÚLTIMA NAMORADA.
Faça alguma coisa por ele, por favor
PUXA...
AH, JÁ CHEGA DE FALAR SOBRE MIM...
E AQUI ESTÁ A SUA BEBIDA!
... OBRIGADO.
SORRISO
POR QUE ESTÁ TÃO TÍMIDO, SEU SACANA??
NÃO ES-TOU...
TUDO BEM SE A GENTE SE SERVIR TAMBÉM, SR YAMADA?
CLARO BEBA O QUANTO QUISER!
EEEBA! ♡
MUITO OBRI-GADA! ♡
Vamos beber as coisas caras!
Beleza.
TIM TIM!

CERTO.

VAMOS CANTAR UM DUETO JUNTOS.

TA BOM! ♡

......

BEBE

AHHH! QUE DESPERDICIO BEBER TUDO DE UMA VEZ!

ENCHA, POR FAVOR.

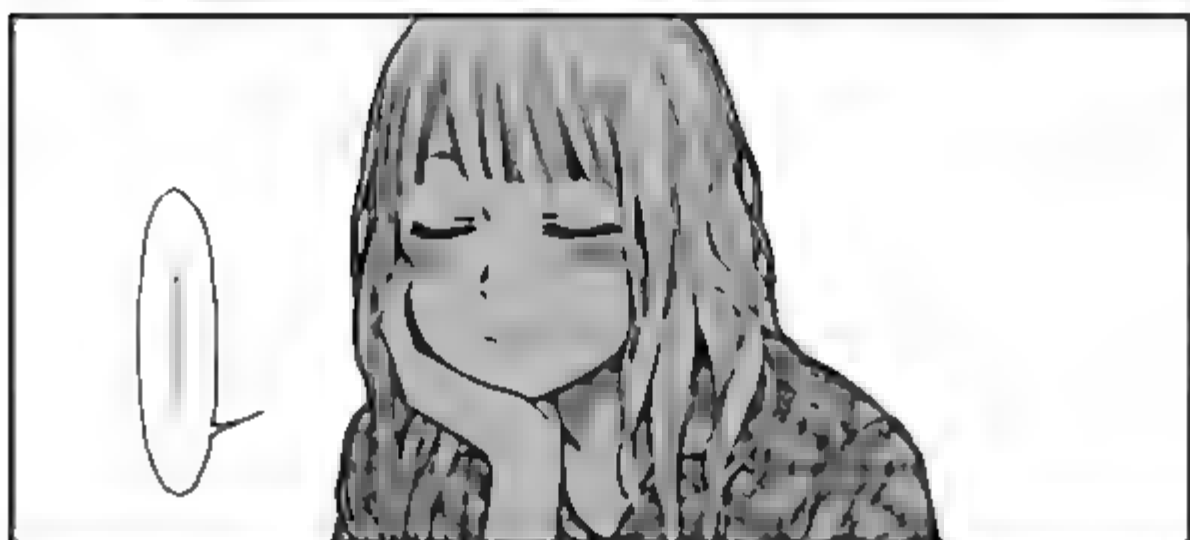
Coloca

TEM CERTEZA?

QUERIA SABER O PORQUÊ AS MULHERES MUDAREM ASSIM. DE REPENTE
AAHN?
A GENTE ESTAVA PARA SE CASAR, SABE?
AHH É MESMO?
ERA PRA TER SIDO UM CASAMENTO ÀS PRESSAS...
E... BEM ACONTECEU ISTO E AQUILO E ELA JÁ NÃO TINHA TANTA CERTEZA.
Haha
ELA ERA LOUCA POR MIM E DEPOIS NÃO QUIS MAIS SE CASAR COMIGO!
DO NADA, HAVIA UMA BARREIRA EMOCIONAL DESSE TAMANHO ENTRE NÓS!
UAU. QUE ENOOOORME
NÃO SE IMPORTA DE VERDADE
CLARO QUE ELA ESTAVA PASSANDO POR UM MOMENTO DIFÍCIL E TUDO
MAS EU TAMBÉM! ESTÁVAMOS NO MESMO BARCO AFINAL DE CONTAS!
E EU ME ESFORCEI AO MÁXIMO PARA APOIÁ-LA!
SIM, SIM!
MISTURANDO

ENTÃO NO FINAL, QUEM ESTAVA CANSADO ERA EU.

DESCULPE INCOMODÁ-LA COM ESSA MINHA RAIVA. DEVE ESTAR PENSANDO QUE SOU TIPO AQUELES CARAS QUE NÃO DESISTEM NUNCA.
SIM.
Direta
MAS ISSO SÓ MOSTRA O QUANTO VOCÊ AINDA A AMA. É LEGAL.
...OBRIGADO
Você é tão boazinha

AHHH, O QUE EU DEVIA FAZER?
MEXE

TRADUÇÃO:
YUKI

REVISÃO DE TRADUÇÃO:
YUKI

EDIÇÃO (LIMPEZA):
GOKI-CHAN

EDIÇÃO (DIAGRAMAÇÃO):
TATSU-CHAN

REVISÃO GERAL:
GOKI-CHAN

O Gokigenyou não se responsabiliza por download de seus projetos em outros blogs/sites que não sejam nossos parceiros.
Só permitimos a divulgação de nossos projetos se forem cumpridas as seguintes normas, são elas:

1) Manter o formato original do arquivo, não fazendo qualquer reencode.
2) Direcionar o link de download para a página principal do Gokigenyou
3) E adicionar ao site/blog um banner do nosso site.

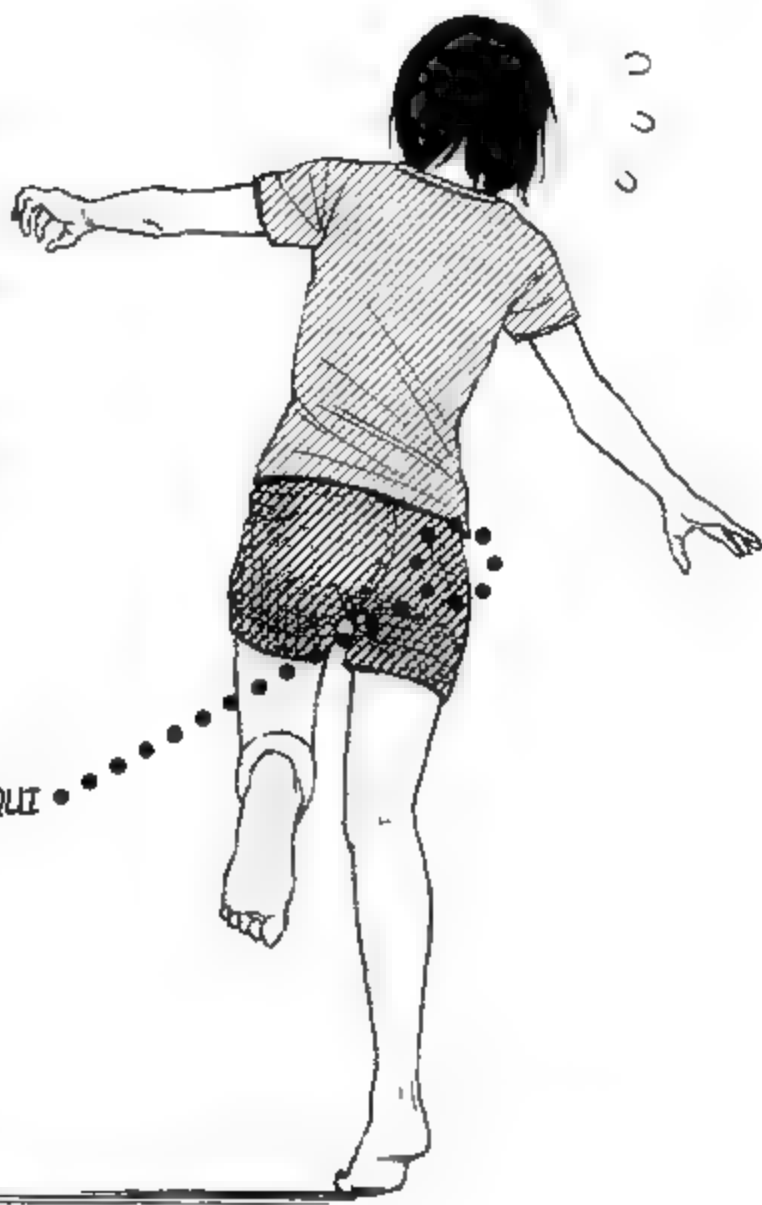
Sites/Blogs parceiros que descumprirem as regras serão descredenciados.

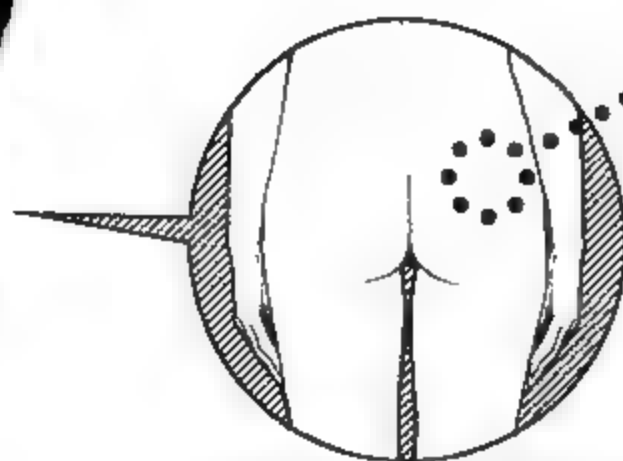
Para mais informações entrem em contato conosco através da parte de contatos do nosso site.
O Gokigenyou agradece a atenção e deseja a todos uma boa leitura.

ストレッチ
アキリ
akili

★MÚSCULOS ESQUECIDOS ① ADUTORES

★ MÚSCULOS ESQUECIDOS ② ILIOPSOAS

★MÚSCULOS ESQUECIDOS ③ GLÚTEOS MÉDIOS

★MÚSCULOS ESQUECIDOS ④ DELTOIDE

★ MÚSCULOS ESQUECIDOS ⑤ PIRIFORME

★MÚSCULOS ESQUECIDOS ⑥ SERRÁTIL ANTERIOR

★ MÚSCULOS ESQUECIDOS ⑦ ESTERNOCLEIDOMASTOIDEO

★ MÚSCULOS ESQUECIDOS ⑧ OBLIQUO EXTERNO DO ABDOME

O OBLIQUO EXTERNO DO ABDOME CORRE DIAGONALMENTE PARA BAIXO DO LADO DO SEU CORPO ATÉ O SEU UMBIGO, COBRINDO A MAIOR PARTE DE SUA BARRIGA. É RESPONSÁVEL POR UMA CINTURA TONIFICADA. UMA GRANDE RESPONSABILIDADE, VEJA BEM.

★MÚSCULOS ESQUECIDOS ⑨ TENSOR DA FÁSCIA LATA

★ MÚSCULOS ESQUECIDOS ⑩ SÓLEO
O SÓLEO TEM O FORMATO DE "Y".
É LOCALIZADO ENTRE SUA PANTURRILHA
E SEU TENDÃO DE ACHILLES.
ESSE É O MUSCULO QUE VOCÊ DEVE TREINAR
SE QUISER UM TORNOZELO TONIFICADO.
JÁ QUE SEU TRABALHO É LEVANTAR OS
CALCANHARES DO CHÃO, ELE VAI ENFRAQUECER
SE VOCÊ FICAR SENTADO POR MUITO TEMPO.
LOCALIZADO AQUI

CRÉDITOS FINAIS
TRADUÇÃO: DAEBREAK
REVISÃO DE TRADUÇÃO:
GOKI-CHAN
EDIÇÃO (LIMPEZA):
IQADINEE
EDIÇÃO (DIAGRAMAÇÃO):
LUIZ
REVISÃO GERAL:
GOKI-CHAN

O Gokigenyou não se responsabiliza por download de seus projetos em outros blogs/sites que não sejam nossos parceiros.
Só permitimos a divulgação de nossos projetos se forem cumpridas as seguintes normas, são elas:

1) Manter o formato original do arquivo, não fazendo qualquer reencode.
2) Direcionar o link de download para a página principal do Gokigenyou
3) E adicionar ao site/blog um banner do nosso site.

Sites/Blogs parceiros que descumprirem as regras serão descredenciados.

Para mais informações entrem em contato conosco através da parte de contatos do nosso site.
O Gokigenyou agradece a atenção e deseja a todos uma boa leitura.

ストレッチ
22
akili
アキリ

MAMAE E EU..
ANDAVAMOS DE MAOS DADAS PERTO DA PRAIA.

EU BRINCAVA COM AS ONDAS..
A MAMAE SORRIA PARA MIM..
E A SENSAÇAO DA AGUA NOS MEUS SAPATOS..

KEI-KO

ESTAMOS INDO À LOJA DE CONVENIÊNCIA. VOCÊ QUER ALGO?
COCA-COLA

KOMATSU, VENHA JOGAR COMIGO
TÁ BOM.

MAS EU NÃO MANJO DOS CONTROLES.
EU TAMBÉM NÃO SÓ FIQUE APERTANDO OS BOTÕES ALEATORIAMENTE

OS PAIS DO NAKAMURA NUNCA ESTAVAM EM CASA QUANDO ÍAMOS PARA LÁ.

A GALERA QUE PASSAVA POR LÁ ERA TUDO FARINHA DO MESMO SACO.
MESMO QUE BRIGASSEMOS PELAS COISAS MAIS TRIVIAIS, TENTÁVAMOS NOS LIGAR UNS AOS OUTROS COM AS MESMAS PALAVRAS BANAIS.

ERA TUDO TÃO ATRA-SADO.

K.O.

MAS POR MIM, NÃO TINHA PRO-BLE-MA.

ESCOLHI FAZER O ENSINO MÉDIO EM UMA ESCOLA ATÉ QUE BOA.

AINDA NÃO CONSIGO ESQUECER O QUE HOUVE NAQUELE DIA.

AH E AÍ VOCÊ ESTA ATRASADA.

SABE ONDE SUA MÃE ESTÁ?
NÃO
TÁ.
O QUE FOI?
É QUE EU ESTAVA PENSANDO "QUE GAROTA BONITA."
AHN?
ESTOU FALANDO DE VOCÊ
E PENSAR QUE VOCÊ ERA SÓ UMA MENININHA MELEQUENTA QUANDO A GENTE SE CONHECEU.
PARE VOCÊ ESTÁ ME ASSUSTANDO
AHH GOSTO DISSO
PARECE QUE VOCÊ NÃO É SÓ TÃO BONITA QUANTO ELA, MAS TAMBÉM É ALTIVA COMO ELA.

VOCÊ JÁ
ESTÁ FAZENDO
SEXO E TAL
NÃO ESTÁ?

POR
QUE ME
LIGOU TÃO
TARDE?

PARA

LEMBRO DE TER PENSADO COMIGO MESMA SOBRE COMO É SIMPLES.
EU NEM TINHA MUITO MOTIVO PARA ISSO
AQUELE CARA TAMBÉM NEM TINHA TENTADO NADA COMIGO

SÓ SENTI QUE DEVERIA DECIDIR SOZINHA E FAZER ASSIM QUE FOSSE POSSÍVEL

KOMA-TSU.
ESTÁ DOEN-DO NÉ?
JÁ DISSE QUE ESTÁ TUDO BEM.

ENTÃO POR QUE ESTÁ CHO-RANDO?

CONTINUA...

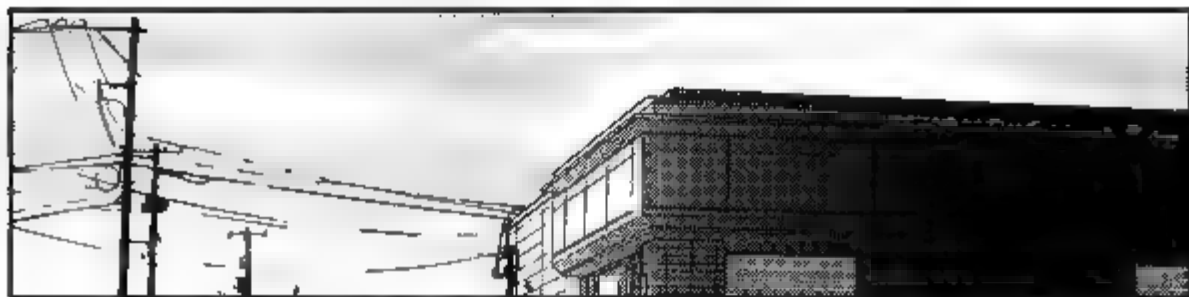
HOTE

MAS ENTÃO, O QUE VAI FAZER DE POIS DO ENSINO MÉDIO?

É O QUE VOC FAZER?
NÃO FAÇO IDEIA

JA NÃO É HORA DE VOCÊ COMEÇAR A PENSAR NIS-SO? É O ÚLTIMO ANO SABE.
AH, CALE A BOCA
POSSO FUMAR TAMBÉM?

ふぅ
Expira
QUE FOME

QUE COINCI-DÊNCIA, NOVATA!

ELA ENTROU NO NOSSO CLUBE DE TÊNIS
PELO MENOS FOI O QUE ME DISSERAM

ELA ERA O TIPO DE PESSOA QUE EU NUNCA TINHA CONHECIDO ANTES

NOSSA, COMO ELA É LINDA

NÃO CONSEGUIA PARAR DE PENSAR NELA POR ALGUM MOTIVO ESQUISITO E SEMPRE ACABAVA INDO FALAR COM ELA QUANDO NOS ENCONTRÁVAMOS

UMA VEZ, PERGUNTEI A ELA A MESMA COISA, DO NADA...
QUAIS SÃO SEUS PLANOS PARA O FUTURO, SAEKI?

NÃO HÁ NADA DE IMPRES-SIONANTE INSSO

VOU SER MÉDICA
JAU... IMPRES-SIONANTE.

PORQUE SABE, EU SOU MUITO INTELIGEN-TE, NÉ?
Com as minhas notas, pensei pô por que não estudar medicina?
AHAM.

...BEM, PIADAS À PARTE...
NÃO ME PA-RECEU BEM JMA PIADA.

ACHO MEDICOS MUITO LEGAIS
HM?
GOSTO DE PES-SOAS.
ENTÃO QUALQUER COISA QUE EU VÁ FAZER...
QUERO QUE SEJA EM UM LUGAR ONDE POSSA AJUDAR AS PESSOAS.
VOCÊ NÃO ACHA MÉDICOS SUPER LEGAIS?!
S-
SIM...
"FIQUEI TÃO SURPRESA."

ELA DEVE TER SIDO CRIADA COM MUITO AMOR E AFEIÇÃO

ENQUANTO ME PERGUNTAVA COMO ERA POSSÍVEL
ELA TER TANTA FÉ NO MUNDO.

PENSEI SOBRE AS DIFERENÇAS ENTRE NÓS DUAS.

E IMAGINEI QUE SE ALGUÉM COMO EU
PUDESSE SE TORNAR COMO ELA.

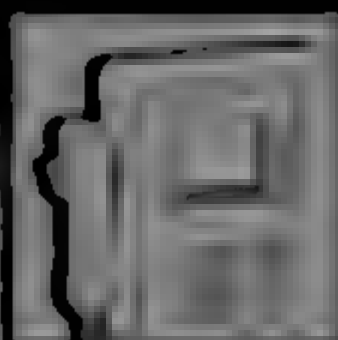
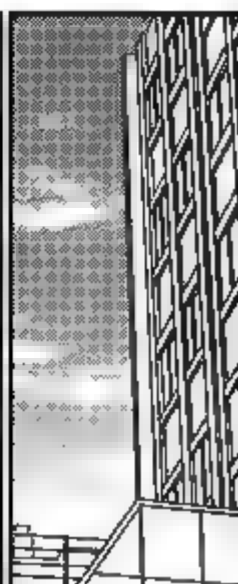
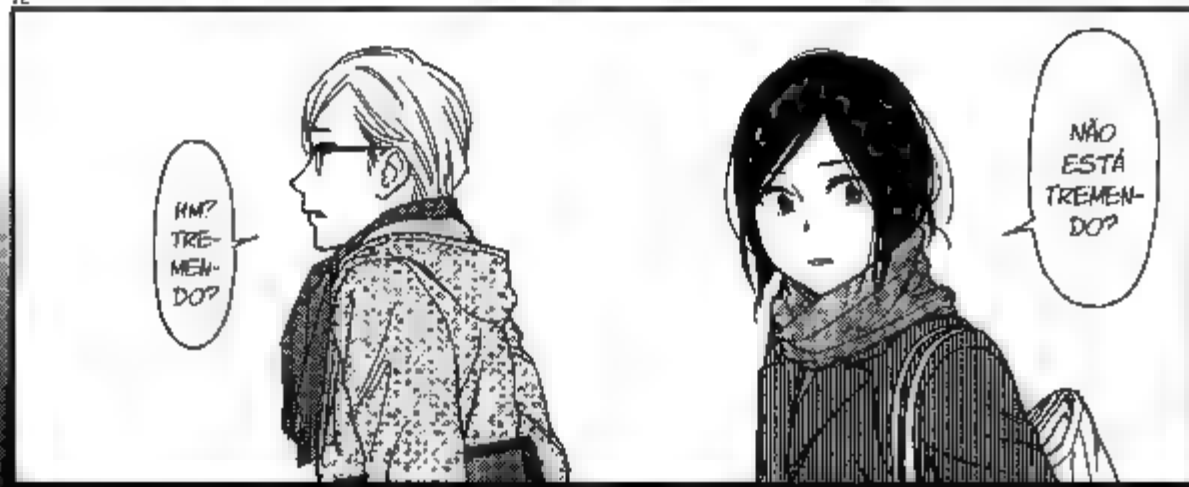
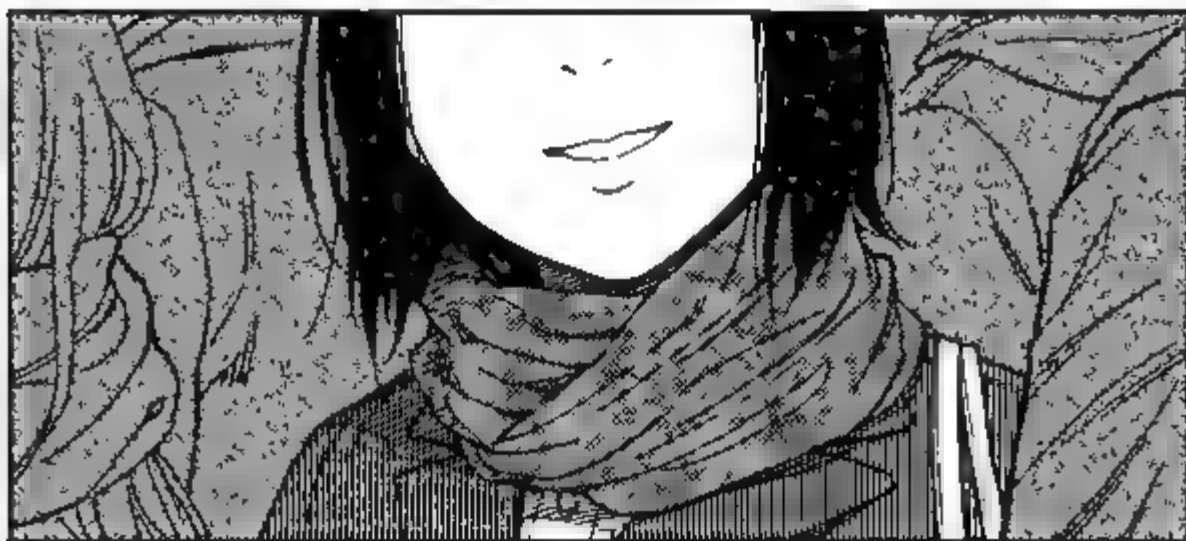
TERIA DE SER AOS POUCOS

NAQUELA NOITE, ME LEMBREI DELA DEPOIS DE UM LONGO TEMPO

FOMOS MUITO PRÓXIMAS UMA DA OUTRA PARA SERMOS CONSIDERADAS APENAS CONHECIDAS, MAS NÃO PROXIMAS O BASTANTE PARA MANTERMOS CONTATO

A PARTIR DAÍ, LEMBRO DE TUDO EM FRAGMENTOS

KOMATSU!
ESTOU INDO EMBORA QUER IR TAMBÉM?
SIM! VOU COM VOCÊ!
Estou congelando
NÃO ESTÁ TREMENDO?
HM? TREMENDO?

FOI UM DOS GRANDES!
É...
ISSO NAO É TIPO PÉSSIMO?
ACHA QUE OS TRENS ESTAO FUNCIONANDO?
CARA, QUE SUSTO
CORRE, LIGA LÁ!
É INÚTIL! NÃO DA PRA PASSAR!
ONDE FOI O EPICENTRO?
AHM.
PARECE QUE FOI EM TOUHOKU
AH

EU ACABEI MESMO DE CONSIDERAR...

ISSO?

BLAH BLAH BLAH

BLAH BLAH BLAH

BLAH BLAH BLAH

BLAH BLAH BLAH

BLAH BLAH BLAH

BLAH BLAH BLAH

AH, ENTENDI.

NO FIM, NÃO MUDEI NEM UM POUQUINHO.

SE QUERO ALGO MAS NÃO POSSO TÊ-LO, VOU SIMPLESMENTE TENTAR PREENCHER AQUELE VAZIO COM OUTRA COISA. CONTINUO SENDO A MESMA CRIANÇA.

CALEM A BOCA...

CALEM-SE.

KEIKO-SENPAI?
HEIN?
SABIA QUE ERA VOCÊ!
ESTAVA COM TANTO MEDO ASSIM?

CRÉDITOS FINAIS

TRADUÇÃO:
YUKI

REVISÃO DE TRADUÇÃO:
GOKI-CHAN

EDIÇÃO (LIMPEZA):
GOKI-CHAN

EDIÇÃO (DIAGRAMAÇÃO):
EDWIN SCOTT

REVISÃO GERAL:
EDWIN SCOTT